

إعداد: أحمد الشمرى



أثبتت الدراسات الحديثة أهمية بعض أنواع الأطعمة في مكافحة الفيروسات وتنقية جهاز المناعة لدينا. خصوصاً مع الموجة الشاملة ضد فيروس كورونا (كوفيد-19). لذلك يهافت الكثيرون من أجل معرفة أبسط طرق الوقاية منه. لسيما فيما يتعلق بالعادات المرتبطة بتناول الطعام. حيث يحتاج جسم الإنسان أكثر من أي وقت مضى إلى تغذية صحية وغنية بالفيتامينات والمعدن من أجل إعداد شجاع الأمراض والحفاظ على جهاز المناعة في الجسم وزيادته إن أمكن. وفي سبيل تحقيق ذلك نقدم لكم خلال صفة مطبخ الأنبياء مجموعة من الوجبات والنصائح الغذائية الصحية من فيتامينات وألياف غذائية ومعادن وبروتين ومضادات أكسدة. مع مراعاة تزيين موائدنا بالعديد من أصناف الخضار والفاكهة المفيدة. إضافة إلى تناول ما لا يقل عن 8 أكواب ماء خلال الفترة من بعد المغرب إلى ما قبل الفجر إن أمكن.



الشيشي

يتميز بلونه الفريد من نوعه، والذي يتكون من البني في قلبه مع قاعدة صفراء ذهبية. ويتميز بقوام سميك وجاف قليلاً مع طعم حلو ومهذب، إنه مثالى لك إذا لم تكون من عشاق الأطعمة الشديدة الحلاوة.

قال عليه: «بيت ليس فيه تمر جياع أهله...» حدث نبوى اختصر فوائد التمر. لماله من قيمة غذائية عظيمة تجعله رفيق المائدة الرمضانية بمختلف أنواعها.

التمر رفيق مائدة رمضان



كيكة الرطب

المقادير:

- نضع البيض والسكر في خلاط الكيك وتخفق على السرعة العالية مدة (7 دقائق).
- نضع الرطب، الحليب، الزيت، والسمنة الكريمية في إناء ويترك لمدة 10 دقائق (ثم تهرس في خلاط الكأس).
- نضيف الخليط السابق للبيض كوب رطب من دون ذوى.
- نصف كوب جوز محمص ومقطع.
- خشن، ملعقة طعام سمنة مذابة.
- ثلاثة أرباع الكوب زيت.
- ملعقة صغيرة بيكنج باودر.
- نصف ملعقة صغيرة بيكربونات الصودا.
- ملعقة صغيرة دارسين (قرفة) بودرة.
- ملعقة صغيرة هيل مطحون.
- نضع الكيك في صحن التقديم وتروش باي نوع من الصلصات وتقدم.



شوربة اللحم مع الأرز

المقادير:

- 8 أكواب من مرق اللحم
- نصف كوب أرز
- 1 صفار بيضة مخفوقة
- نصف كاس من الدقيق
- نصف كيلو غرام من اللحم المفروم
- 2 كوب ماء
- 2 ملعقة كبيرة من الزبدة
- 1 ملعقة كبيرة من النعناع المجفف
- ملح وبهار حسب الرغبة

طريقة التحضير:

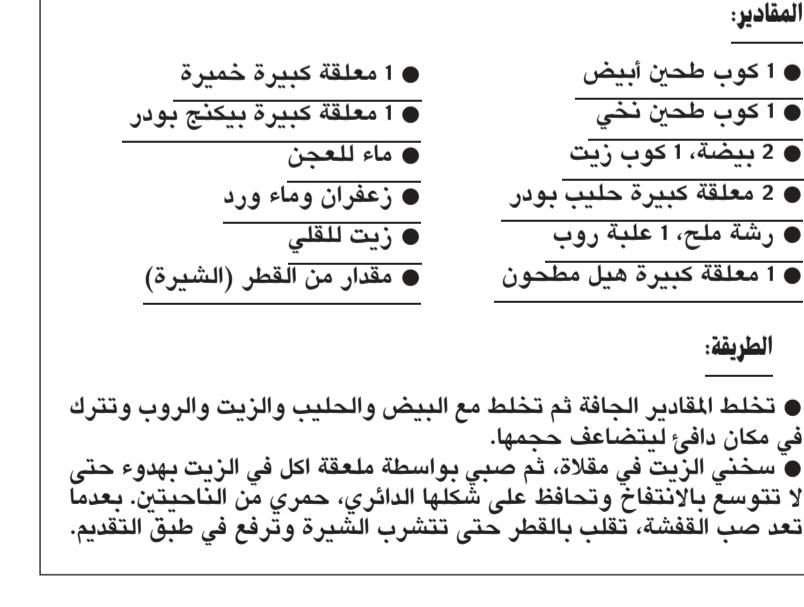
- يسخن المرق في وعاء، ويسلق فيه اللحم والأرز ويرش الملح والبهار، ويترك الوعاء على النار حتى يتضخم اللحم والأرز.
- يمزج الدقيق وصفار البيض وأمامه يصب تدريجياً في الوعاء وبحرك باستمراً، يترك الكل على نار قوية مدة ثلث ساعات ثم يرفع عن النار ويصب في طبق عميق.
- تسخن الزبدة مع النعناع وتتسكب على سطح الحساء ويسخن ساخناً.
- يقلب الخليط عدة مرات ويترك ليغلي 10 دقائق أخرى حتى يجهز.



صب القفشه

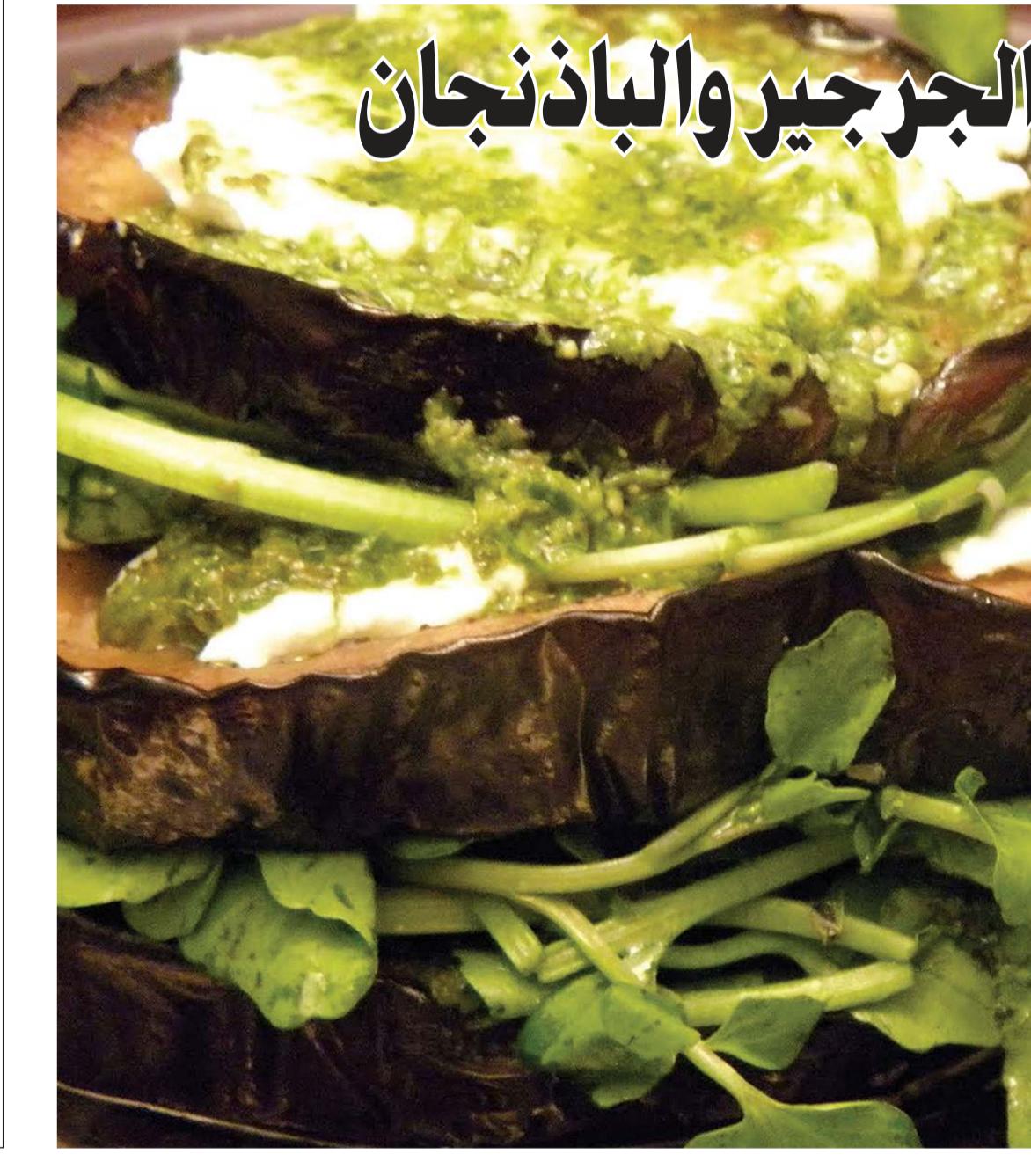
المقادير:

- 1 ملعقة كبيرة خميرة
- 1 كوب طحين أبيض
- 1 كوب طحين نفخ بودر
- ماء للعجن
- زعفران وماء ورد
- زيت للقليل
- مقدار من القطر (السيرة)
- 2 بياض، 1 كوب سكر أبيض
- نصف كوب حليب سائل دافئ.
- نصف كوب كريمة سائلة دافئة.
- كوب رطب من دون ذوى.
- خشن، ملعقة طعام سمنة مذابة
- ثلاثة أرباع الكوب زيت.
- ملعقة صغيرة بيكنج باودر.
- نصف ملعقة صغيرة بيكربونات الصودا.
- ملعقة صغيرة دارسين (قرفة) بودرة.
- ملعقة صغيرة هيل مطحون.



الطريقة:

- تخلط المقادير الجافة ثم تخلط مع البيض والحليب والزيت والروب وتترك في مكان دافئ لتتضاعف حجمها.
- سخني الزيت في مقلاة، ثم صب بيوي بواسطة ملعقة أكل في الزيت بهدوء حتى لا تتسع بالانفجار وتحافظ على شكلها الدائرى، حررى من الناحتين. بعدما تهدى صب القفشه، نقبار على القطر حتى تتشرب الشيرة وترفع في طبق التقديم.



سلطنة الجرجير والباذنجان

المقادير:

- حبة باذنجان كبيرة
- باقة جرجير أخضر
- فلفل أحمر أو أي لون
- تفاحون
- بقدونس مفروم
- أوراق نعناع
- عصير ليمون
- سماق
- ملح

طريقة:

- قومي بقطيع حبة الباذنجان الكبيرة إلى قطع صغيرة، وقطع الفلفل إلى أعواد بالطول.
- ضعي المقلاة على النار وبعد أن يسخن الزيت أضيفي الفلفل حتى يذبل وأخرجيه.
- ضعي المقادير السابقة في طبق.
- أضف إليها النعناع والرجير والبقدونس.
- تبلى الخليطة بعصير الليمون والملح والسماق.

فوائد الشمام



يمكن تناول الشمام كغذاء مغذي ومقاوم لارتفاع ضغط الدم ولتخفيض الوزن كما يمكن تناوله كعصير مع قليل من العسل وتصنع منه مربيات. تناول الشمام يشكل علاجاً ممتازاً للأمساك إذا أخذ على الريق لأن البافه تردد الفضلات المتراكمه في جدار الأمعاء، كما أن وضع شرائحه على الجلد المتعدد يكتبه خصاري، وهو مفيد في علاج الأورام الدهنية. وبذلك يزيد من القدرة على التحمل، وهو مفيد في علاج الأورام الدهنية. وبذلك يزيد من القدرة على التحمل، وهو مفيد في علاج أمراض الكلى والقول وهو ينقى الدم ويساعد في علاج أمراض الكلى والنقرس ويقاوم مرض البواسير.



فوائد اللوز

ويحتوى اللوز على قيمة غذائية عالية وله فوائد كثيرة ويدخل الزيت المستخرج من اللوز الحلو في صناعات تجميلية وصيدلانية فهو يطوي ويقوى الجلد الجاف ويهدى الحكة ويسرع في شفاء الأمراض الجلدية، والحرقون الطسوحة ويساعد في علاج الأذن الوسطى والرومات والحلويات، الطبل إضافة إلى استخدامه في العاجين العطرية والروائح والحلويات والسكاكير ويمكن ان يؤكل طازجاً أخضر وناضجاً. ويسمى تناول ثمرة اللوز في تخفيض نسبة الكوليسترول في الدم وليندورها الحلوة آثار مسكنة ومهذبة ولذيذة وهي مضادة للتسلخ وللأتيميا (قرق الدم) ومهمة للنقص المعدنى في الجسم وتساعد على النوم الهدى.